8 MARTIE — De ziua voastră...

Și in activitatea sportivă, femeia la loc de cinste!

Cu aproape 30 de ani in urmă, cimpul de pe Șoseaua Chitilei, intitulat pompos aeroport, era invadat de o mulțime de bucureșteni veniți să vadă „minunea“: o femeie executa salturi cu parașuta din avion. Pe vremea stăpinirii burghezo-moșierești aceasta constituia, intr-adevăr, un eveniment cu totul neobișnuit. Femeii ii era stăvilită calea spre activitatea sportivă ca și spre activitatea socială in general.

In anii regimului nostru democrat-popular, veștile despre doborirea recordurilor mondiale la parașutism de către maestrele sportului Elena Băcăoanu, Elisabeta Popescu sau Elisabeta Minculescu precum și despre zecile și sutele de tinere parașutiste care asaltaseră poarta consacrării sportive, au devenit fapte la ordinea zilei. In activitatea sportivă ca și in celelalte domenii de activitate, femeia ocupă locul de cinste ce i se cuvine. 27 DE SPORTIVE au urcat treapta celei mai inalte măiestrii: SINT MAESTRE EMERITE ALE SPORTULUI; altor 207 SPORTIVE li s-au conferit TITLUL DE MAESTRE ALE SPORTULUI: aproape 700 SINT SPORTIVE de categoria I și multe altele, mii și mii, au urcat treptele măiestriei sportive. Recordmanele și campioanele mondiale in țara noastră nu sint apariții „meteorice”. In cadrul nenumăratelor competiții de mase, la orașe și sate, zeci și sute de mii de tinere își fac ucenicia in sport.

Tinerele muncitoare, colectiviste, tehniciene, inginere, profesoare și eleve obțin realizări de seamă pe terenurile de sport, la fel ca și pe tărimul activității profesionale.

In organele de conducere ale UCFS, femeile își aduc o prețioasă contribuție la realizarea importantelor sarcini trasate de către partid mișcării sportive. Cele peste 20 000 de femei alese in consiliile asociațiilor și cluburilor sportive, in consiliile raionale UCFS precum și in cele regionale, muncesc cu entuziasm și competență pentru ca sportul să devină prietenul nedespărțit al tuturor oamenilor muncii din țara noastră.

V. A.

De ziua ta

Sportivelor noastre fruntașe

Te știu, sonetu-l indrăgești
Și te-nfiori la o romanță,
Dar frumuseți, la fel găsești
Și-n minunata... performanță!

Căci gingășie e și-n cint,
Și-n orice șoaptă de iubire...
Dar inima, ți-o știu vibrind
Și la sportiva... intilnire!

Alunecind pe-oglinda gheții,
Zburind printre nămeți de-argint,
Văd aripile tinereții
Spre noi recorduri filfiind...

O mlădiere de atletă
Nu-i doar sportivă măiestrie;
E zămislire de poetă
Ce dă mișcării poezie!

Pe planșă parcă ești scinteie...
Da, tu scrimera mea cochetă,
Nu vrei să știi că „pe femeie
Să n-o atingi nici c-o... floretă“.

Și drumul mingii peste-o plasă,
Cind țării glorie culegi,
Nu-i Cosinzeană mai frumoasă
Pe plaiurile țării-ntregi...

Prin ani, in vers ai fost cintată,
In madrigaluri și romanțe,
Da-n vremea noastră minunată,
Ești muză și prin... performanțe!

SIG. HOROVEANU

Dintre sute de speranțe...



Ileana Enculescu: *o tinără voleibalistă cu frumoase perspective.*



Mariana Ilie: *o „speranță“ a lotului reprezentativ de gimnastică.*

AZUR

— Dar e foarte simplu — incearcă să mă convingă controloarea de calitate Elena Finți **de la secția televizoare a uzinelor Electronica. Să vă explic: plăcile de video-son și baleaj...**

Degeaba, nu ințeleg nimic. Vorbesc fetele astea de electronică, ca de o rețetă oarecare de budincă. Ce vreți: toate au absolvit cursurile de tehnică avansată! **Lucrează cu „rejecții“, cu „medii frecvență“ și cu alte lucruri de care nu auzi atit de des. Sint foarte amabile, iți zimbesc și cit te-nvirtești, cit te sucești, mai scot un televizor AZUR...**

Cind vezi aparatele la magazin sau acasă le admiri linia modernă, imaginea, sonoritatea. Cind le vezi pe bandă, admiri... fetele care le lucrează. Adică, pe Aurora Plopeanu **— prima femeie reglor și reparator de televizoare (mare amatoare de turism), pe tehniciana** Andrea Bogdan **(voleibalistă) studentă in anul IV la facultatea de Electronică — cursurile fără frecvență,** Eleonora Rădulescu **(reglor de plăci video-son și baleaj), E-**lena Finți **(inainte montator aparate electrice, acum controlor la aparate electronice),** Maria Badralesi **(din echipa de tir)... Pe toate tinerele din secția televizoare de la uzinele Electronica.**

Dar, „Electronica“ nu-l are numai pe „Cosmos“ și „Azur“. Secția radio-receptori, de pildă, se mindrește cu „Darclée“, „Modern“, „Tomis“ și „Turist“. Se mindrește cu fetele care le-au dat viață: Ioana Ionescu, **montatoare, componentă a echipei de volei, cu maistra** Ileana Toader **de la „semifabricate radio“ (handbalistă),** Ioana Nicolov **(voleibalistă) și cu alte fruntașe in muncă.**

De băieți nu vorbesc nimic fiindcă nu pot. Ei m-au rugat. A, dacă miine n-ar fi „8 Martie“ s-ar schimba lucrurile. Aș putea spune ce pregăteau ei in secret. Dar, așa?...

Au auzit fetele ceva despre aceste pregătiri, m-au intrebat și pe mine dacă am trecut pe la sediul asociației sportive „Electronica“, dar am schimbat vorba. Ce, era să le spun că acolo băieții lucrează la... Surpriza e surpriză! In orice caz cred că o să iasă frumoase. Am prins și eu unul in piept să văd cum vine. Nu știu al cui era. Poate al unei handbaliste (uzina are sute de sportive), sau al unei muncitoare mai in virstă. Știu insă că erau multe, că simbolizau un crimpei din dragostea și prețuirea față de tovarășele noastre de muncă, că aveau ceva din Azurul pe care-l lucrează, din azurul vieții noastre noi.

Y. TOFAN

O fotografie și sensul ei...

Fotografia aceasta a fost făcută toamna trecută pe terenul de volei al G.A.S. Piatra-Sat, la terminarea finalei de zonă a „Cupei Agriculturii”. Pe peliculă a fost „prins“ zimbetul de fericire al jucătoarelor echipei de volei Recolta Miercurea din regiunea Hunedoara. Trecuseră doar cinci minute de cind fluierul arbitrului le consemnase izbinda: campioane de zonă in această mare și populară competiție.

La timpul potrivit, am scris un reportaj despre aceste fete ambițioase și talentate și un comentariu, in care vorbeam despre dragostea fetelor de la sate pentru activitatea sportivă.

Cu două luni in urmă am primit o scrisoare, de la Miercurea, in care componentele echipei de volei ne informau că lotul este acum mult mai mare, că victoria din „Cupa Agriculturii“ a stirnit un viu interes in mijlocul tinerelor din comună.

Scriind aceste rinduri, privind fotografia, ne-am reamintit de emoționantele minute ale festivității de premiere de la Slatina (aici au fost răsplătiți ciștigătorii zonei „Cupei Agriculturii“, desfășurată in reg. Argeș), de alte și alte momente, tot atit de emoționante, de la diferite competiții de mase in care tinere, fruntașe ale recoltelor bogate, au urcat pe podiumul invingătoarelor. Ne gindim la colectivistele din Pechea (reg. Galați), Celaru (reg. Oltenia), Gălești (reg. Mureș-Autonomă Maghiară), Vama (reg. Suceava)... In viața lor exercițiile fizice, sportul ocupă un loc important. Negrul trecut, obscurantismul și ignoranța, poziția de inferioritate a femeii in viața socială sint lucruri despre care aud la lecțiile de istorie. Ziua de azi, pentru ele ca și pentru intregul nostru popor, este luminoasă, deschizind largi perspective spre viitor. O fată in echipament sportiv, pe fondul unui stadion sătesc, poate intregi un eventual tom de imagini din actualitatea satului nostru socialist.



V. PĂUNESCU

ASPECTE ACTUALE ALE FORMEI SPORTIVE (IV)

INDICII FUNCȚIONALI AI FORMEI SPORTIVE

Cercetările științifice au pus in evidență numeroase aspecte funcționale caracteristice pentru starea de formă sportivă. Ele arată că toate aparatele și sistemele corpului omenesc ating cel mai inalt nivel funcțional. Examinarea subiectului in stare de repaus demonstrează existența unei economii funcționale maxime. Examinarea in timpul efortului scoate in evidență acomodarea rapidă și foarte eficientă la noile condiții, precum și marea capacitate de efort a tuturor organelor.

Din numărul mare de date vom menționa numai pe acelea care au mai multă aplicație practică.

Aparatul neuro-muscular. Prin examenul clinic sau cu ajutorul unor aparate speciale (tonometre) se constată, in stare de repaus, scăderea *tonusului muscular.* La palpare, musculatura este moale, elastică și suplă. Sportivul își poate relaxa la maximum și cu ușurință grupele musculare atunci cind dorește.

In timpul contracției, tonicitatea musculară devine foarte ridicată, diferența de tonus dintre starea de contracție și cea de repaus atingind cele mai mari valori in timpul formei.

Forța de contracție a mușchilor, măsurată prin dinamometrie, crește in perioada de formă. Nu există unanimitate de păreri in această privință, unii autori (Letunov) afirmind că dinamometria nu ar da date suficient de concludente.

Excitabilitatea neuro-musculară atinge nivelul optim in starea de formă. Aparatul neuro-muscular devine mai excitabil (cronexia se scurtează — Krestovnikov) și se creează raporturi funcționale mai favorite intre diferitele grupe de mușchi. Pentru acest lucru pledează valorile apropiate ale cronaxiei grupelor musculare antagoniste (flexori — extensori), precum și aspectele curenților de acțiune care pun in evidență o perfecționare a coordonării contracțiilor musculare.

In ultimii ani s-au descris semne caracteristice pentru forma sportivă prin studierea excitabilității neuro-musculare cu ajutorul curbelor de intensitate — durată.

Sportivul in formă se caracterizează, după aceste date, printr-o hipoexcitabilitate accentuată a mușchiului și printr-o excitabilitate crescută (hiperexcitabilitate) a nervului, astfel că cele două curbe sint situate la o mare distanță una de alta.

Aparatul respirator — Studierea aparatului respirator necesită condiții și aparatură ce nu pot fi asigurate in activitatea medico-sportivă obișnuită. De aceea ne vom rezuma să menționăm puține elemente de diagnostic al formei sportive din partea acestui aparat.

Frecvența respirațiilor (bradipneea) atinge cifrele cele mai joase pentru sportivul respectiv. Capacitatea vitală are valori maxime in stare de formă.

Punctul mort sau faza critică nu mai survine de loc sau are simptome mult atenuate in cazul cind continuă totuși să apară și la sportivul in formă.

Starea de nutriție este foarte bună. In timpul perioadei pregătitoare sportivul trebuie să piardă grăsimea suplimentară sau să crească in greutate dacă era slăbit, astfel incit odată cu intrarea in formă să ajungă la greutatea optimă.

Greutatea este un indiciu simplu dar de mare valoare practică pentru diagnosticul formei. Nu avem formule pe baza cărora să se poată stabili cu precizie greutatea optimă, ea depinzind de caracteristicile morfologice ale fiecărui sportiv. In practică, greutatea optimă se stabilește prin controlul stratului de grăsime subcutanată. Se prinde pielea de sub abdomen cu degetul mare și cel arătător așezate la o distanță de 5 cm. și prin apropiere, se formează plica abdominală a cărei grosime nu trebuie să depășească 1 cm, la bărbat și 2 cm, la femeie.

Greutatea optimă se mai poate stabili, mai ales in ramurile sportive unde există mijloace obiective de apreciere a performanțelor, orientindu-ne după greutatea avută de sportiv in perioada cind a obținut cele mai bune rezultate.

dr. **MIRON GEORGESCU**

In numărul viitor:

APARATUL CARDIO-VASCULAR ȘI INDICII HEMODINAMICI AI STĂRII DE FORMĂ SPORTIVĂ

POPICE

„Cupa 8 Martie“

Primul concurs de verificare a loturilor republicane

Jucătoarele și jucătorii de popice, vizați pentru loturile republicane, se intilnesc cu incepere de azi pe arenele din Capitală, in cadrul primului concurs republican de verificare dotat cu trofeul **„Cupa 8 Martie“**. Se intrec 40 de sportive și tot atiția sportivi, intr-un concurs care are un regulament de desfășurare inedit. Astfel, selecționabilii își vor disputa intiietatea in două etape. Primele 12 jucătoare și 12 jucători se vor califica in etapa a doua pentru a desemna apoi pe ciștigători.

Fetele — care intră miine in concurs — se intrec pe arena Unirea, iar băieții iau „startul“ azi la ora 15,30 pe arena M.M.C.M. Se joacă la probele clasice de 100 și respectiv 200 bile mixte.

BOX

La „zona” de la Sibiu

Pugiliștii bucureșteni pe primul plan

SIBIU. Timp de 3 zile s-au desfășurat in sala A.S. din Sibiu intilnirile din cadrul concursului republican de calificare seniori — faza de zonă. S-au intrecut pugiliști din regiunile Ploiești, București, Argeș și din orașul București. Dintre participanții la intreceri, cei mai bine s-au prezentat pugiliștii din Capitală, dovadă fiind faptul că in finale s-au intilnit 13 boxeri bucureșteni, 5 din regiunea București, 3 din Ploiești și 1 din Argeș.

Iată rezultatele tehnice din finale: *hirtie:* I. Voicu (reg. Buc.) b.p. C. Dobrescu (Ploiești); *muscă:* St. Constantin (oraș București) b.p. I. Lungu (oraș București); *cocoș:* D. Anghel (oraș București) b.p. Gh. Ivașcu (Argeș); *pană:* N. Hirșu (oraș București) b.p. F. Iancu (reg. București); *semiușoară:* T. Voicu (oraș București) b.p. Gh. Constantin (oraș București); *ușoară:* C. Ghiță (oraș București) b.p. L. Chiriță (oraș București); *semimijlocie:* V. Dobre (oraș București) b.p. D. Brătianu (reg. București); *mijlocie mică:* N. Paraschiv (oraș București) b.k.o. 1 C. Chiriță (reg. Ploiești); *mijlocie:* I. Iordache (oraș București) b.ab. 1 P. Voinea (reg. București); *semigrea:* I. Leov (oraș București) b.p. F. Burcea (reg. Ploiești): *grea:* N. Blejan (oraș București) b. ab. 3 A Duculescu (reg. București).

I. IONESCU — coresp.

De la I. E. B. S.

Se aduce la cunoștința cluburilor și asociațiilor sportive că s-a prelungit pină la 15 martie a. c. termenul de incheiere a contractelor pentru rezervarea de bilete la jocurile de fotbal ce se vor desfășura in acest an pe stadioanele „23 August“ și „Republicii”. Informații la sediul intreprinderii, str. Vasile Conta nr. 16, telefon 11.79.70 interior 116 sau 186.

★

La casele din str. Ion Vidu și agenția Pronosport din cal. Victoriei nr. 2 s-au pus in vinzare bilete pentru campionatele internaționale de tenis de masă ale R.P.R. din zilele de 8—12 martie a. c. de la sala Floreasca. In zilele competiției biletele se găsesc la casele sălii Floreasca.

★

Patinoarul artificial din parcul „23 August“ este deschis pentru public joi intre orele 17—19; vineri intre orele 11—13; simbătă intre orele 11—13 și 16—18 și duminică intre orele 10—13 și 15—17.